

Je cultive mon bien-être

Je me masse

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport



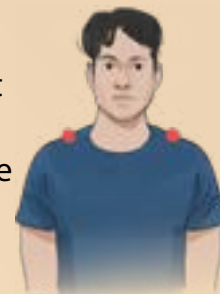
Arthrose, cervicalgies en cours de traitement nécessitent de prendre conseil auprès du médecin traitant avant toute action.

Agissez avec tact et mesure !



Je me masse le cou

Le saviez-vous ? Les douleurs cervicales sont principalement situées à l'insertion des trapèzes. Des points de massage et d'autopression participent à réduire ces tensions et à améliorer la qualité du sommeil.



Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes (l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains).

Je suis assis ou debout, je ferme les yeux et respire calmement.

Exemples d'exercices

- ◇ Je forme une petite pelle avec les doigts de ma main droite. J'exerce des pressions circulaires du côté gauche de la base du crâne vers l'épaule opposée pendant environ 30 secondes.
- ◇ J'exerce avec la main et les doigts fermes des pressions appuyées, frictions et modelages le long des muscles cervicaux vers l'épaule.
- ◇ J'expire profondément en passant sur les points sensibles.



Je fais de même de l'autre côté.